THE RECOVERY KERNEL

ЖАЛМАУЫТ ТРЕМСЕҢДЕРІ МЕН СУБСТАНЦИЯЛАР АРАСЫНДАҒЫ ДҮКЕЛІК.

Ертеңге жоспарланған шараларға қатысуыңыз керек болса, сізге мыналардың біреуіне байланысты мәселе туындауы мүмкін:

** Дәрі-дәрмектердің әсерін күшейту.*
** Жағымсыз бұрыннан бар жағдайларды ушырату.*
** Кездейсоқ дәрілердің өзара әрекеттесуі.*

Егер сізде кез келген көңіл алаңдатарлық белгілер пайда болса, дереу медициналық көмек сұраңыз.

Бұл тарау белгілі бір және жиі кездесетін жағдай туралы айтады, бұл жағдай Recovery Kernel бағыттайтын, бірақ әрдайым тікелей атап өтпейтін мәселелерге байланысты: есірткі қолдану – әсіресе бензодиазепиндер, алкоголь және опиоидтар – сонымен қатар, жақын талдау нәтижесінде, бұл балалық шақтың шешілмеген травмаларынан туындайтындығы анықталады. Мысалы:

* Жинап алыну.
* Ата-анасының белдемше, ағаш қасық немесе қолмен ұрып, тәртіптен қорқынышқа айналған жағдайлар.
* Үлкен іні-қарындасының физикалық, жыныстық немесе үнемі психологиялық зорлық көрсетуі – бұл нақты және жиі кездесетін құбылыс, бірақ көп жағдайда оны зорлық-зомбылық деп тану қиын. Баланың басқа бала тарапынан жасалған зорлық-зомбылық, ересек адамдардың әрекеттерінен емес. Құрғақ, қорқыныш немесе мойындалмау нормалды эмоционалды жағдай ретінде болған үйде тәрбиеленген. Бұл тарауда бәрі де күрделі травма деп қарастырылады және көп жағдайда олардан туындайтын есірткі қолдану да Протокол 37-де айтылғаны сияқты, ол ауру емес, белгілердің бірі.

⚠ САҚТАҢЫЗ

Бұл тарау балалық шақтың зорлалуы, оның ішінде жыныстық зорлалуы туралы, механизм мен үлгі деңгейінде айтады – ол кейінірек есірткі қолданумен қалай байланысты. Бұл материалды оқыған кезде сізде күтілгеннен көп эмоция туындаса, бұл жайт жиі кездесетін нәрсе және бұл ақау емес; бұл кәсіби көмек

қажет екендігінің белгісі, ал бұл құжат – дұрыс шешім емес. Егер сіз қазір дағдарыста болсаңыз: findahelpline.com (өміртіркіліктің және дағдарыстың бірінші көмек телефон нөмері) тәулік бойы қолжетімді, оған қоңырау шалуға немесе хабар жіберуге болады. RAINN-нің ұлттық жыныстық зорлық-зомбылыққа қарсы бірінші көмек телефон нөмері – 1-800-656-4673. Екі нөмір де құпиялы.

1-бөлім — Диагностика принципі. Бұл тарау мыналарға арналған.

Протокол 37 (Замасу жасырудың талдауы) Recovery Kernel-дің негізгі диагностикалық тезисін тікелей айтады: зат – бұл дәрі емес, ол нақты бір мәселені шешуге арналған жетілмеген және қымбат шешім. Сондай-ақ, адамның қай затқа тартынысы оның қандай мәселесі бар екенін көрсететін диагностикалық ақпарат болып табылады. Протоколдың "Жасыру картасы" бензодиазепиндер мен алкогольдің бұл жүйеде қай жерде орналасқанын нақты көрсетеді.

Заттың класы	Бұл не істейді.	Не нәрсені жасырып отыр (Протокол №37).
Бензодиазепиндер.	Құралдандырылған физиологиялық тыныңу.	Қорқыныш, қорқу, ұйықтау қиындығы – үнемі қосылған хабарландыру режимі. Негізде: бұзылған стресс реакциясы жүйесі, GABA рецепторларының жетіспеуі және травмадан туындаған, өшірілуге келмейтін жоғары сақталғыштық.
Алкоголь және депрессанттар.	Эмоционалдық тұйықталу және төмендеген қозғалғыштық.	Қорқыныш, әлеуметтік қиындықтар, сезімдік жүктеме. Негізде: дағдарылған кортизол деңгейі және бұзылған нерв жүйесі.
Опиоидтар.	Толық сезімдік тұйықталу.	Физикалық ауырсыну және экзистенциалдық көңіл күйінің нашарлауы. Негізде: емделмеген құрылымдық зақым немесе денеде тұрақты ауру ретінде сақталып, уақыт өте келе айқындалатын терең эмоционалдық травма.
Гашиш	Селективтік сигнал сүзбелеу.	Айқындық, ақпараттың көп болуы, түсетін нәрселерді сүзе алмау. Негізде: уайымнан туатын, тоқтамайтын ойлардың тізбектері.
Ушықтырылғыштар – кокаин, метамфетамин, амфетаминдер.	Жасанды энергия – ағымның шектен тыс күші.	Шарадан тыс шаршау және жеткіліксіздік сезімі, сондай-ақ төмендеген негізгі деңгей. Себебі: адреналдық бездердің әлсіреуі, ұзақ уақыт бойы жеткіліксіз ұйықтау немесе дофамин деңгейінің төмен

Заттың класы	Бұл не істейді.	Не нәрсені жасырып отыр (Протокол №37).
		болуы – және, травмаға байланысты жағдайларда, қауіпті балалық шақтың өмірге сақталу үшін қажет деп санаған үнемі дайын болып тұру.
Краттом	Екі механизмді: төмен дозада стимуляторға ұқсас әсер, жоғары дозада опиоидтарға ұқсас сезімдердің басылуы.	Дозаға байланысты, препарат немесеше тұрақты гиперфункцияның салдарын жасырады (төмен доза), немесе опиоидтардың әсерін сезінген адамдағы физикалық/психологиялық ауырсынуды басады (жоғары доза). Толығырақ ақпаратты Recovery Kernel Kratom Guide-дегі үш пайдаланушы профилінде табуға болады.
Кетамин	Толық диссоциация – денеден, өзінен және уақыттан бөліну.	Психологиялық ауырсынудан, травмадан немесе адамға тиімсіз көрінетін шындықтан мақсатты түрде, қасақана құтылу. "Кетамин нұсқаулығы" бұл жайтты тікелей атап өтеді: диссоциативтік күй көптеген пайдаланушылар үшін нақты психологиялық функцияға ие және оның арқасында тұрақты қалпына келуге мүмкіндік беру үшін оған назар аудару қажет. Негізде: адам өтіп жатқан, бірақ белсенді түрде, тіпті есінде болмаса да, көтеруге тырысқаны травма.
GHB / GBL / 1,4-BD	Терең, жылдам, шамамен толық GABA-B рецепторларына әсер ететін ұйықтату – алкоголь немесе бензодиазепиндерден гөрі күшті "өткізбейтін" құрал.	Кейбір пайдаланушылар үшін бұл жай ғана қорқыныш немесе ұйқысыздық сезімін жасыра алады (мына бөлімде қараңыз). Ал басқалары, әсіресе, психикалық травма және өзін-өзі зақымдау тәртіптері бірге болған жағдайларда, GHB-ның толық ұйқыландыру әсеріне деген құштарлық, тек тынығып қалғысы келгеннен гөрі, толығымен жоғалуды қалайтынын көрсете алады. Бұл екі жайттың арасындағы айырмашылықты нақты айту маңызды, оны жеңілдетуге болмайды, себебі бұл қалпына келу процесіне әсер етеді.

Егер сіздің балалық шағыңыз күтілмеген немесе қорқынышпен толық болса, және егер сіз бензодиазепиндерді ерекше, тіпті күмәнді түрде тиімді деп тапсаңыз – яғни, олар сізге бұрынғы емес, бірақ қажет болатын шешім бергендей болса, онда Протокол 37 сізге бұл кездейсоқ еместігін айтады. Бұл

сіздің жүйке жүйеңіз, сізде оны түсінуге мүмкіндік болмаған уақыттан бері іштей жұмыс істейтін белгілі бір сигналға жеткен жалғыз құралды дұрыс танитыныңыз.

⚠ САҚТАҢЫЗ

Бәсекелес өнімдер туралы ескерту: пиво, шарап және көрінетін түрде проблема туындатпайтын заттар. "Маскировка картасында" көрсетілген барлық нәрсе алкогольдің кез келген түріне де қатысты – әр кешкі асқа бір шыны шарап, жұмыстан кейін ішетін пиво, әлеуметтік нормалар шегінде болатын ішу және оған түсініктеме беруге тура келмейтін ішу. Екі фактор бұл категорияны анықтауды қиындатады, бірақ ол нақты емес емес: біріншіден, тұқымқуластыру: алкоголизмнің генетикалық факторы бар – "осы отбасындағылардың бәрі де ішіп демалады" деген отбалық үлгілер көбінесе жай ғана үйренген әдет емес. Біріншіден, бұл туқымқуластырылған биологилық әлсіздік (бұл тарауда айтылған GABRA2 құрылымы сияқты), яғни травманы жасыну функциясы да көбінесе сол сияқты ұрпақтарға берілуі мүмкін, сондай-ақ бұл жайтқа бейімделу ритуалын да. Екіншіден, әлеуметтік жабырақтау: отбасылар жиі қонақ үйге айналған ата-ананың немесе әже-бүлдің ішіп жүргенін кемсітеді, романтикалық көзқараспен қарастырады немесе оны тіпті айтпайды – "ол солай дем алды", "олар бізбен бір күн өткеннен кейін шарап қажет". Бұл екі нәрсені жасыра алады: сол эпизодтар кезінде болғандар, және ішудің өзі де бір нәрсені реттейтіні. Көрінетін мәселе болмаса да, заттың дәл осы мақсатқа қызмет етуі мүмкін. Протокол 37 сипатталған. Оған тек қана сенімді түрде қол жеткізілуі тиіс.

2-бөлім — Кешенді травма нені қамтитынын түсіну.

Клиникалық тұрғыдан алғанда, бір ғана қорқыныш сырылған оқиға – автомобиль апаты, белсіз адамның шабуылы, табиғи апат – психикалық травмаға (PTSD) әкелуі мүмкін. Комплекстік психикалық травма (КПТ) басқаша: ол қайталанатын, ұзаққа созылған және араласу арқылы туындаған травмалардың нәтижесі болып табылады, әсіресе бұл балалық шағында, баланың қауіпсіздікке сенетін адамдарынан келгенде орын алады. Бұл стандартты психикалық травма белгілеріне (бөгіп тастай алмайтын есте сақтаулар, оқиғалардан аулақ болу, жоғары сезімталдық) қосымша екі қабат қосады: эмоцияларды реттеуде қиындықтар, бүлінген және көбінесе тұрақты түрде негативті жағдай, және маңызды адамдармен қарым-қатынастағы ұзаққа созылған қиындықтар – адамнарга сену, жыныстық қарым-қатынаста қауіпсіз сезу немесе салауатты қарым-қатынас деген нәрсені түсіну. себебі, үлгі қауіпсіз түрде жасалмаған.

Санат	Негізгі элементтері: * Жүйелік құрылымдар * Бағдарламалық жасақтама * Құжаттама * Оқу материалдары * Техникалық қолдау	Нелімізде бұл көбінесе неге жіберіліп кететіні немесе азайтылатыны.
Балаларға жасалған жыныстық зорлық-зомбылық.	Баланың кез келген жыныстық қатынасы немесе одан үлкен адам (отбасы мүшесі, туысқан немесе отбасынан тыс адам) тарапынан жасалған пайдаланушылық қарым-қатынасы.	Баланың көбінесе уайым, қорқыныш немесе айқын түрдегі қауіп-қатерінен кейін сыры ұлттық кезеңде жасырын болады және көп жағдайда, тіркестірген терапевт болғанмен де, он жылдықтар бойы немесе ешқашан да ашылмауы мүмкін.
Жұбайлар арасындағы зорлық-зомбылық.	Үлкен немесе күшті әулиелерінен физикалық, жыныстық немесе ұзақ мерзімді психологиялық зорлық-соғыс – бұл травмалық әдебиетте өз атауы бар және мойындалу мәселесіне ие бір санат.	Көбінесе, бұл жайттар "бауырласқандардың әдеті" немесе "қалыпты балалық шақтың даулары" деп бағаланады, тіпті осыған ұшыраған адам өзі де солай ойлауы мүмкін. Себебі, бұл жайттар көбінесе ата-анамен емес, әріптестер арасындағы қарым-қатынаста болады. Бірақ нерв жүйесі мұндай айірмашылықты жасамайды. Қорқыныш пен бейімсіздік қай жерде болса да, олар травма ретінде тіркеледі, ал бұл қандай жас адам жасағанына байланысты емес.
Физикалық зорлық-соғыс.	Бүйірге белдемше, ағаш қасық, ұзартқыш сым немесе уқсас затпен соғылу – оның ауырлығы, жиілігі немесе мақсаты тәртіптен тысқары болып, зорлық-зомбылыққа айналу; қолмен соғылу, егер ол жарақатқа алып келсе немесе түзеудің емес, ашудың салдарынан болса.	Көптеген мәдениеттер мен ұрпақтар арасында кең таралған және қалыпты тәртіп ретінде қабылданатын нәрсе, кейде оны бастан өткерген адам үшін де, тіпті оның нерв жүйесі қорқыныш реакцияларының белгілерін көрсеткен жағдайда да, бұл зорлық-зомбылық деп санау қиын болуы мүмкін. Мәдени нормализация денеде

Санат	Негізгі элементтері: * Жүйелік құрылымдар * Бағдарламалық жасақтама * Құжаттама * Оқу материалдары * Техникалық қолдау	Нелімізде бұл көбінесе неге жіберіліп кететіні немесе азайтылатыны.
		сақталып қалған нәрсені өзгерте алмайды.
Эмоционалдық және психологиялық зорлық-соғыс.	Қорқыту, кемсіту, қорқу атмосферасын тудыру ("әйелің әкең үйге келгенше күт", бұл үнемі қайталанатын қауіп), баланың өмірдегі оқиғаларына немесе сезімдеріне сенімсіздік таныту, немесе махаббат тек жетістіктерге немесе тымық болуға байланысты екенін сезіну.	Физикалық із қалдырмайтын және дәлелдеу үшін ең қиын категория, бұл кейде оны бастан өткерген адамның "бұл шідей ме" деген күмәніне түсуіне алып келеді – ал жүйке жүйесі мұндай жағдайға сол сияқты жоғары сезімталдықпен және бұзылумен жауап береді, басқа категориялардағыдай.
Қамқорлыққа алмастырылған тастау.	Қаржылық мүмкіндіктері бар ата-ана баланың күтімімен айналысуды басқа адамдарға жүктейді – тұрақты күтуші, ауыс-ауысты баланы күтушілер, интернат, балаға назардың орнына кредит картасын беру – ал өздері көбінесе физикалық немесе эмоционалды түрде қатыспайды. Материалдық жағдай нақты күтімнің орнына қолданылады.	Бұл, әйтпесе де, бұл кестедегі ең қиын санаттардың бірі – "сізде барлығы да болды" деген сөздер адамдарға, тіпті осы жағдайға тап болған адамға да, шынайы әлеуметтік аргумент ретінде қолданылады және оның тасталу фактісіне қарсы тұрады. Баланың қарым-қатынас жүйесі күтушінің бар болуын ата-ананың бар болуымен тең деп қабылдамайды, сондай-ақ несие картасын көруге тең деп қабылдамайды. Бұл санаттар жиі басқа да жоғарыда аталған санаттармен бірге кездеседі: күтімді сыртқы көмекке жүгізетін отбасы, сонымен қатар, өзге де зиянды жайттардың алдын алу үшін жеткілікті жеке кеңістік пен әлеуметтік мәртебеге ие болады.

Санат	Негізгі элементтері: * Жүйелік құрылымдар * Бағдарламалық жасақтама * Құжаттама * Оқу материалдары * Техникалық қолдау	Нелімізде бұл көбінесе неге жіберіліп кететіні немесе азайтылатыны.
		ешкімге емес, тек оның мүшелеріне ғана сұраққа тартылуы керек.

ЕСТІЛУ

Егер сіз физикалық зорлық-зомбылық бөлімін оқып, "бұл бұрынғы уақытта солай болды" немесе "барлығына шам қолданған" деп ойласаңыз, бұл пікір жиі кездесетін жайт және оны толық расталмаған тұжырым ретінде қабылдаудың орнына, мұқият қарастыру керек. Құрал, жиілік немесе ниет тәртіпке айналса да, зорлық-зомбылыққа ұласқандығы оның сол кезде қаншалықты нормалды болғанына немесе сіздің отбасыңыздың немесе мәдениетіңіздің оны қалай қарастырғанына байланысты емес. Бұл, дамушы жүйке жүйесіне қандай әсер еткеніне және ол өзін қорғау жолын таппай алған және кетпек емес жағдайда болған адамға қатысты шешіледі. Егер сіз... "Осы тастау туралы жолды оқып, 'бұл нақты зорлық-зомбылық емес, менде жақсы үй болды және мен ашыққан есім' деп ойладым – дәл осындай мойындамау, бұл үрдіс көрінуден құтылу үшін қажет. Материалдық тұрғыдан қамтамасыз етілу және тасталу – бұл бір-біріне қарсы нәрселер емес. Олар бір-бірімен үйлесуі мүмкін, әрі көп жағдайда солай болады. Бұл бір мезгілде болуы мүмкін."

3-бөлім — Затты қолдану мен травманың бірге болуы.

Recovery Kernel-дің заттар туралы нұсқаулары әрқайсысы жеке құжатта бірдей үлгіні түрлі көзқарастардан көрсетеді. Біріктірілгенде, қандай жарақатты тәжірибе ең көп кездесетін заттарды қолдануға ыңғайлы екені туралы сурет пайда болады – бұл қатаң ереже емес, тек клиникалық тұрғыдан пайдалы болатын үлгі.

Травма категориясы.	Көбінесе жасырылады.	Нелікті
CSA / ерте жас шағындағы жыныстық құрықтау.	Мейрімсіз сексуалдық мінез-құлық, опиоидтар немесе бензодиазепиндер.	CSBD нұсқаулығының 5-бөліміне сәйкес: ерте даму кезінде травматикалық жағдайда жыныстық тәжірибе енгізілгенде, қоздырылу және травма реакциясы нейрологиялық тұрғыдан біріктірілуі мүмкін, бұл болмай қойған процесті қайта өңдеуге бағытталған мәжбүрлік әрекеттерге алып келеді.

Травма категориясы.	Көбінесе жасырылады.	Нелікті
		Опиоидтар мен бензодиазепин препараттары тікелей түрде оның қатар жүрген дарауар және жоғары сезімталдықтан туындаған ауырсынуды басады.
Немесе ата-ана тарапынан жасалған физикалық зорлық-зомбылық.	Бензодиазепиндер, алкоголь немесе опиоидтер.	Баланың үйіндегі болжамсыз физикалық қауіптерден туындаған, ұзаққа созылған күрсіну жағдайы, Protocol 37 атаған "әрдайым қосылған дабыл күйін" тудырады – бұл, одан кейін де өшірілуге тыйым салынғанын үйренген гипертұрақтандыру.
Эмоционалдық зорлық-зомбылық / қалыпты өмір сүруге мүмкіндік бермеу.	Алкоголь, марихуана немесе стимуляторлар.	Қалыпты жағдайдағы кемшіліктердің ұзаққа созылуы, бір жағынан, адамның үнемі толқуын және ойға салынғандығын тудырады, ал екіншіден, ол адамның өзін-өзі жеткілікті деп санамауына әкеледі. Каннабис көбінесе осы толқуларды азайту үшін қолданылады, ал стимуляторлар уақытша да, адамның "ешқашан жақсы емес" деген сезімін түзетуге көмектеседі деп айтылады.
Артық мөлшердегі қорқыныш сезімі, оның нәтижесінде адам өзін мақсатқа жетуге немесе белсенділік сақтауға мәжбүрлеген.	Метамфетамин немесе басқа да стимуляторлар.	Көңілсіз немесе қауіпті балалық шаққа бейімделудің бірден бірінші жолы – үнемі өнімділік, қызығушылық және жетістік тек қана қол жеткізілетін қауіпсіздік пен бақылану түрі екенін үйрену. Стимуляторлар "Протокол 37" сипаттайтын "артқы ток күйін" тікелей қамтамасыз етеді және бұл, есу сезімінен гөрі, дене өз дененің өтініші бойынша балалық шақтан бастап талап еткен негізгі деңгейге сәйкес болу мүмкіндігіне ие болу сияқты көрінуі мүмкін.
Траума, сонымен қатар дамуы қиын ауру немесе опиоидтерден құтылу процесіне байланысты, немесе травманың салдарынан пайда болған аса	Краттом	Kratom құтқару гидінің үш расталған пайдаланушы профиліне сәйкес, kratomның екі жақты әсері травманың екі түрлі проявларына да әсер етуі мүмкін: физикалық ауырсыну немесе эмоционалдық тұншықтау үшін

Травма категориясы.	Көбінесе жасырылады.	Нелікті
жоғары белсенділік.		опиоид тәрізді жоғары дозадағы әсер, немесе осындай мәжбүр өнімшілік үлгісі үшін стимулятор тәрізді төмен дозадағы әсер, бұл метаамфетамин көрсететін нәрсе – кейде екеуі де, бір адамда, әртүрлі дозаларда.
Травма – бұл адамның уақыт сайын, әр сәтте қашуға тырысатыны, ал емес, арқасында көрініс беретін жайт.	Кетамин.	Кетаминге арналған нұсқаулықта бұл заттың ерекше ерекшелігі ретінде аталып отыр: диссоциативтік күй көбінесе мақсатты түрде ізденіледі, ол белгілі бір, шыдай алмайтын естелік немесе шындықтан құтылу үшін қолданылады, ал жалпы уайымдылықты азайту үшін емес. Бұл, кестедегі басқа бөлімдерге қарағанда, маңызды түрде әртүрлі үлгі – бұл белсенді құтылу, фондық өзіне-өзі емдеу емес, және қалпына келтіру процесі осы құтылу импульсіне тікелей көңіл аударуды қажет етеді, тек затқа ғана емес.
Травма және өзіне-өзі зиян келтірудің белсенді түрлері бір мезгілде болуы, онда мақсат тыныштық емес, толық жоғалу.	GHB / GBL / 1,4-BD	GHB-ның GABA-B рецепторларына әсер ететін қасиеті оған обыклы тітіркенуді басатын препараттардан өзгеше, толыққанды тәсілмен көмектесуге мүмкіндік береді – бұл уақытша болғанымен, адамның айналадағы оқиғалардан толығымен бөлінуін қамтиды. Бұл жайт байқалғанда, оны "стресспен күрес" емес, "өзіне зиян келтіру" ретінде анықтау маңызды, себебі оларға әртүрлі және түрлі дәрежеде шұғылдырақ көңіл бөлу қажет. Бұл тарауының басында берілген кризистік ресурстарға және Recovery Kernel GHB нұсқаулығындағы дереу қауіпсіздік бойынша ұсыныстарға назар аударыңыз.
Кез келген жолмен байланысты үзілістер.	Кез келген заттар, сондай-ақ мінез-құлық үлгілері (қолма-қайлама жыныстық қарым-қатынас,	CSBD нұсқаулығы бойынша: сенімсіз байланыс өз алдына тәуелді емес мінез-құлық үлгілерін тудырады — қорқынышты байланыс, адамға жақын болуға

Травма категориясы.	Көбінесе жасырылады.	Нелікті
	еңбекесіп жүру, цифрлік ортаға құмарлық).	ұмтылуды шақырады, ал қашықтықтағы байланыс, нақты сезімсіздіксіз, жалған жақындыққа ыңғайлы. Бұл механизм ол байланысқан кез келген белгілі зат немесе мінез-құлықтан тысқары да сақталады.

СЕНТУРИОН

Бұл кесте – диагноз қою құралы, сот үкімі емес. Бензодиазепиндерді қолданатындардың бәріне травманың тарихы жоқ, ал травманың тарихы барлардың бәрінде де заттарды қолдануға қатысты бұзылу дами бермейді. Бірақ егер осы екі жайт бірге болса – және олар жиі кездесетін жағдайларда – тек заттың әсерін баса отырып, травма мәселесіне толық көңіл аудармасақ, күтілетін және дәлдеп көрсетілген нәтиже алынады: препаратты алып тастағаннан кейін, ол тым болғаны дауыс көбейеді, азаймайды.

Бөлім 4 — Әлеуметтік желілер арқылы өзіне зиян тигізу: Цифрлық маска.

Өзін-өзі зақымдаудың бір түрі бар, оны ешқашан есірткілермен байланыстыра бермейміз, себебі ол сыртынан көзқарасқа толық сәйкес келмейді – ол сірә жалпыға ортақ әдет сияқты көрінеді. Аса қолдану арқылы әлеуметтік желілердің пайдалануы да осы тарауға тиесілі, себебі олар бензодиазепиндер мен алкоголь сияқты: бұл бөлек проблема емес, ол жарақатпен байланысты. Көбінесе, бұл жарақаттың ең соңғы бейнесі болып табылады.

Кітапхана қалыптасқан құжаттар: * **[Бұл бөлімде кітапхананың қатысуымен жасалған барлық құжаттар тізімі болады.]** * **Мысалға:** *** Құрылғылар мен саясаттар** *** Жұмыс сипаттары** *** Оқыту материалдары** *** Баспасөз хабарламалары** *** Ішкі есептер** * **Бұл тізім толық емес және уақыт өте келе өзгеріп отыруы мүмкін.**	**Бұл жерде бұл қалай қолданылады.**
Centurian Paper 14 (Цифрлік детоксификация/Бағыттан тыс тәуелділік архитектурасы): әлеуметтік медиа	Нервтік жүйе жеткізу тәсілін ажырата алмайды. Бұрын заттар арқылы тынығуға ұмтылған, жарақаттан

Кітапхана қалыптасқан құжаттар: * **[Бұл бөлімде кітапхананың қатысуымен жасалған барлық құжаттар тізімі болады.]** * **Мысалға:** *** Құрылғылар мен саясаттар** *** Жұмыс сипаттары** *** Оқыту материалдары** *** Баспасөз хабарламалары** *** Ішкі есептер** * **Бұл тізім толық емес және уақыт өте келе өзгеріп отыруы мүмкін.**	**Бұл жерде бұл қалай қолданылады.**
платформалары, есірткілер сияқты, дофамин рецепторларын пайдаланып құрылған – өзгертілген пропорциялық нысаттама, яғни слот машиналарын қызықтыратын принцип, арнайы түрде ағынға қолданылады.	туындаған, жоғары сезімталдықпен жұмыс істейтін қауіп-қатері хабарлайтын жүйе, сол жеделдікпен телефонға да ұмтылады және одан кейін де релаксация мен қайтадан қозғалғыштық циклы бірдей болады.
Протокол 35S.d.6 (Пассивті тұтыну): "Егер адам өзін тоқтатуға қабілетсіз деп көрсе, бұл оның ерік күшінің жетімсілігі емес. Ол тоқтауға деген ниетті жоюға арналған жүйемен күресуде."	Бұл туралы тікелей есту маңызды, егер адамның өзіне кінә сезімі туындаған болса – Protocol 35S.b-ға сәйкес (жол №5 жолында көрсетілген), бұл кінә сезімін туындататын мәселе (бір әдет) ретінде қате жіктелуі мүмкін, оны жеке тұлғаның кемшілігі ретінде қарастыруға болады.
Өзін-өзі қолдау құрсауы (Centurian баспасы, 14-бапта): есірткіні тастаған адам күніне алты сағат бойы қалпына келу немесе травма туралы мазмұнды тұтынатын болса, бұл "әлеуметтік тұрғыдан қабылдануы тиіс ортаға есірткіге тәуелділікті ауыстыру" деп аталады – бұл қалпына келу емес.	Бұл сіздің сұрағыңыздың нақты механизмі: жарақат, емделу немесе қалпына келу туралы мазмұнды көру, кейде жұмыс істеген сезім тудырып, шынымен де одан қашудың ең соңғы тәсілі болып табылады. Белгілі бір мағлұматты тұтыну, проблемаға тікелей бетпе-бет келгеннен гөрі, оның орнын алады.
Қалпына келтіру циклы (Centurian Paper 14): құжатталған апта сайын қайталатын үлгі, онда тоқтатудан кейін әлсіреген дофамин жүйесі компенсация үшін экранды қарауға ұрынды, ал негізгі мәселе шешілмей қалады, себебі оны шешуге уақыт бөлінбеді – тек көбірек тұтынуға уақыт табылды.	Бұл – "негізгі себеппен айналысуға уақыт жоқ" дегеннің механизмі. Бұл әдетте нақты уақытты жоспарлау мәселесі емес. Уақыт бар – ол жұмсалып жатыр. Негізінде, сол сағаттардың бір бөлігін 7-бөлімдегі травмамен байланысты жұмыстарға бағыттау қажет, ал олар цифрлық "анестетикке" артылмайды.

ЕСТІЛУ

Егер сізде кез келген осы белгілер болса, сіз жаңа бір ұят толқынына тап болуыңыз мүмкін – бұл, басқа да бұл тарауда айтылған нәрселерге қосымша, тағы бір сәт, онда сіз сәтсіздікке ұшырадыңыз. Осындай реакция — Protocol 35S.b түзетуге арналған ұят пен кінә араласуының дәл көрінісі. Сіздің жүйенің қорғалмас, ең аз қарсылыққа ұрынған жеткізу механизміне құрықтағаныңыз үшін сізге ұялудың қажеті жоқ. Бұл механизм – сіздің нерв жүйесінің бұрыннан іздейтін жеңілдік көзі. Бұл ештеңеге байланысты емес. Бұл сіздің дененің сигналы, ол әрдайым жасаған нәрсені жасайды. — ең жақын және ең жылдам шешім табу.

Өзін-өзі бағалау: Белгілі бір нәрсені жасыну үшін мескени қолдау ма?

Бұл диагностикалық балл емес, тек сізбен бірге болуға арналған нақты сұрақтар жиынтығы, яғни Протокол 37 сізге есірткінің сізде қандай әсер ететінін ойластыруды ұсынатын сияқты.

- Сіз ұйқыдан оянып, алғашқы минуттарда телефонға жеке бағырып, өз сезіміңізге назар аударуға мүмкіндік аласыз ба?
- Протокол 37-де бензодиазепиндердің әсерін сипаттағандай, парадокталды жағдайда, шаршау сезімінен кейін белгілі бір уақытқа тынығу үшін тек прокрутка (белгілі бір мазмұнды қарау) ғана сенімді тәсіл бола ала ма?
- Сіз психологиялық травма, психикалық денсаулық немесе қалпына келтіру туралы контент көруді, бірінші бөлімдегі терапия, өңдеу және ашылу сияқты іс-әрекеттердің орнына қолдандыңыз ба?
- Бұл бөлімде айтылғандай, сіз уақыттан тыс кетіп, одан бөлініп кету немесе "өзін-өзі жоғалту" сезіміне ұқсайтын жайттарды бастан кешіресіз бе?
- Бұл мақалаларда белгілі бір тақырыптар бар ма? Мысалы, "жаман жаңалықтарды үздіксіз қарау", "басқа адамдармен өзін шағылыстыруға негізделген инфлюенсерлердің контенті", "нақты қылмыстар туралы", "өмірі сізге ұқсас адамдар туралы" ма? Сіз бұл тақырыптарды үнемі қайта-қайта қарап отырасыз ба, бірақ олар сіздің көңіл күйіңізді нашарлататынын білесіз бе?
- Сіз телефонға қоңырау шалудың орнына, кездесуге барудың немесе психотерапияға баратын уақытта, оның орнына экранды қарап отырғаныңыз себебі, ол сізге сол сәтте жеңілрек көрінген бе?
- Бұл қосымшадан уақытша, бір аптаға толығымен қол үзген идея сізде қорқыныш тудыра ма, бұл қорқыныш "бұл тек бір қосымша" дегеннен үлкен сезіміне байланысты ма?

Небір адал жауаптардың болуы телефонның мәселесі екенін білдірмейді, дәл осылай, 1-бөлімдегідей, бұл проблема бензодиазепиннен емес. Бұл диагностикалық принципті көрсетеді: бұл белгілердің тізімі. Басты

құралындағы 05-протокол (Цифрлық детоксификация) және 08-протокол (Әлеуметтік кедергі) – орташа хирургия, жоспарланған және шектеулі қол жеткізу, тек алып тастамай, ауыстыру – бұл механизм үшін практикалық құралдар жиынтығы. Бұл 7-бөлімнің орнына қойылатын нәрсе емес. Бұл төмендегі 5-бөлімде айтылған стабилизация мен өңдеу арасындағы қарым-қатынас: мәжбүрлік жүргізілетін экранға түйілуді тоқтатыңыз. Және оның ішінде нақты жұмысқа уақыт бөлуге мүмкіндік болуы керек.

5-бөлім — Нелімізде стандарттық қалпына келтіру жұмыстары бұл мәселені шешуге көмектеспейді және кейде оны дұрыс жолға қоймайтынын түсіну.

Екі түрлі уақыт қатесі жиі кездеседі және оларды атап айтуға болады, себебі екеуін де дұрыс тәртіппен жүргізу арқылы болдырмауға болады.

Қате.	Не себеп болады?	Түзету.
Травмамен жұмысты ерте бастау.	Көбінесе, "негізгі себепге" жек түсуге шындықтан асығып, травмамен жұмыс кейде адамның биологилық және қарым-қатынас тұрақтылығы жеткіліксіз болғанда басталады – яғни, организмнің тоқтату кезеңі стационарланбағанда, қолдау жүйесі орнатылмағанда.	Recovery Kernel ұйымының өз оппиоидтар туралы нұсқаулығында бұл тікелей айтылған: травмаға байланысты жұмыс биологиялық тұрақтылық орнатуға және қолдау жүйесі құрылғанша басталуы керек емес. Ерте бастаса, ол адамның жағдайын нашарлата түседі және қайталасуды шақыруы мүмкін. Алдымен стабилизация, кейін психологиялық жұмыс – мүлдем жоқ деген сөз емес, бірақ бұл алғашқы кезең емес.
Жалпы моральдық тексеру, травма туралы білімсіздікпен.	Стандартты қалпына келтіру инвентаризациясы (өткен залалға "менің үлесім" дегенді қарастыру) – бұл адамның себеп болған есірткіге байланысты залал үшін нақты пайдалы. Бұл тәсіл балалық шағында адамға жасалған әрекеттерге өзгертусіз қолданса, ол травмадан	Жыныстық зорлыққа, ұрып-соғуға немесе қорқытуға ұшыраған бала осы залалды тудырған емес және бұл залалдың "кесетін" бөлігі жоқ. Кез келген есептеу немесе түзету жұмысында "менің

Қате.	Не себеп болады?	Түзету.
	құрғалған адамнан өзінің зардап шегуіне себеп болған кінәліліктерін табуын талап ете алады.	тәуелділік кезінде жасаған зиян" мен "балалық шағымда маған қол жеткізген зиян" арасы анық бөлінуі керек, ал екінші санатты бағдарлама бойынша жұмыс жүргізуге арнайы оқытылған психолог немесе терапевт қажет – бұл бірінші санатқа арналған жалпы есептеу жүйесі болмауы керек.

Бөлім 6 — Толық протоколға сілтемелер.

Reference	Бұл жерде ұсынылатын нәрселер.
Протокол 37 — Замасуға қарсы талдау.	Бұл тараудың негізінде жатқан басты диагностикалық шеңбер: симптом ретінде заттың белгілері, емес өзі ауру.
Протокол 35S.b — "Ұялудың салмағы"	Зұмырау құрбандарына арналған ақпарат, олар көбінесе өздеріне тиесілі емес ұят сезімін көтереді. Ұятты (мен қағыттым – мінез-құлық, түзетуге болатын) және кінәлілік ("Мен қағыттым" – жеке тұлға, тотальный) арасындағы айырмашылық жасалады және ұятың оқшақтық логикасын бұзу үшін "Стратегиялық селективтік ашылу" механизмі ұсынылған: кем дегенде бір адам бар, ол тарихты толығымен біледі және сізбен қарым-қатынаста болады.
Протокол 33 — Шекара Архитекторы.	Ортақ жағдаяттарда, залал келтірген адам – ата-ана немесе үлкен іні-қарындасы – өміріңізде болса, бұл шеңбер сізге қалпына келу кеңістігін ұсынады, бірақ оны мәжбүрлеп салудан аулақ болады. Бұл сондай жағдайларда шекараларды орнатуға көмектеседі, бұл қарым-қатынасты тоқтатудың немесе дайын болмаған кезде конфликтке түсудің қажет емес.
Протокол 34 — Когнитивтік тұрақтандыру.	Бұл ойлар мен жадылар – жүйке жүйесінің бұзылған жұмысының нәтижесі, моральдық кемшіліктер немесе тұрақсыздық белгілері емес. Бұл, әсіресе, күрделі посттравматикалық стресс синдромының (КПТСС) құрамындағы бұйра жадылармен байланысты.
Протокол 05 (Цифрлік детоксикация) және Протокол 08 (Әлеуметтік кептіру).	4-бөлімдегі цифрлық маскировка үлгісіне арналған практикалық құралдар жиынтығы: экологиялық хирургия, уақытқа шектеу қойылған қол жеткізу және алмастыру, тек алып тастау емес.
Centurian Paper 14 — Цифрлық детоксификация / Бағыттан тыс тәуелділік	Социалды медианың заттармен байланысты бірлескен сыйландыру жүйесінің құрылымы, 4-бөлімдегі "Өзін-өзі қолдау тұзағы" және "Құтылудың қиын циклі" туралы толық ақпарат.

Reference	Бұл жерде ұсынылатын нәрселер.
архитектурасы.	
Протокол 35S.d.6 — Пассивті тұтыну.	Құмарлық түрдегі экранға ұстамдылықты клиникалық тұрғыда, жеке бастың ерік күшінің жеткіліксіздігі емес, мақсатты жобаланған құрылым ретінде қарастыру, бұл туралы 4-бөлімде тікелей айтылған.
GABA тормозды жүйелері, 10-тарау.	Протокол 37-де айтылған бензодиазепин мен жоғары сезімталдық арасындағы биологилық механизм – GABRA2 және GABRB3 гендерінің күйі, бұл бастапқыда қол жеткіруге болатын тежеуші "тормоздың" мөлшерін анықтайды. Осының салдарынан, бірдей балалық шақ кезінде әртүрлі адамдарға ережек тәсілдің әртүрлі дәрежелеріне себеп болуы мүмкін.
Протокол 16 / C-25 — "Жасалды" спираль.	Травма және оған бірге жүретін ұят сезімі, жазылу үшін қажет болатын байланыстан алысуға ыңғайлы жағдай тудырады. Бұл, әсіресе, зорлық-зомбылықтың өтеуі және онымен қатар жүретін есірткіден құтылу процестеріне тиесілі.
Протокол 20, Протокол 21, C-28 — Тұлғалық архитектура.	Өзін-өзі қайта құру – бұл, әсіресе, зорлық-зомбылық пен оны күшейткен тәуелділікпен байланысты өткен өмірі бар адам үшін қиын. Бірақ ең маңызтысы – ешқайсысы да бүкіл өмірдің түпкі себебі болмауы керек. Тәуелділік – бұл тек бір бөлім, ал сіз – одан гөрі көп нәрлігіңіз.
Recovery Kernel CSBD нұсқаулығы, 5-бөлім.	Егер тәртіпсіз сексуалдық мінез-құлық, есірткі қолданумен қатар немесе оның орнына болса – бұл, әсіресе, жыныстық құрықталудың (CSA) жағраймасында дәлелденген бірге жүретін ауру, онда бұл бөлім травмадан мінез-құлыққа қатысты механизмді толығымен көрсетеді.
Recovery Kernel, Кратом нұсқаулығы, 1.3-бөлім.	Бірінші және үшінші бөлімдердегі үш түрлі кратом қолданушының сипаттамалары (опиоидты алмастыру, дағытқан ауырсынудың басқарылуы, энергия/ұзақтық) – кратомның екі жақты әсерінің қай бөлігі белсенді болғанын анықтау үшін пайдалы.
Recovery Kernel - есірткі (метамфетамин) және стимуляторлар туралы нұсқаулық.	Бөлім 3-те айтылған мәжбүрлік жетістікке ұмтылу және дараланған қорқыныш сияқты белгілерге байланысты, нұсқаулықтың қалпына келтіру жолы дофамин деңгейін тікелей реттейді, сонымен қатар бұл тарауда айтылған травмамен жұмыс істейді.
Recovery Kernel, кетаминге арналған нұсқаулық, 6-бөлім (Негізделу архитектурасы).	Бірінші және үшінші бөлімдерде айтылған мақсатты диссоциация арқылы құтылу үлгісінде – нұсқаулықтың өз сөздерінше, кетамин "психологиялық ауырсынудан, травмадан немесе адамға тиімсіз көрінетін шындықтан" құтылу үшін қолданылады және оның негізгі құрылымы дәл осы мақсатқа арналған.
Recovery Kernel GHB нұсқаулығы, 0-бөлім.	Жоғары жиілікпен қолданылатын GHB-дан тәртіпсіздік – бұл осы тарауда қарастырылған травмалық жайттардан бөлек, тіркелген медициналық өтірік және физикалық қауіпсіздік нұсқаулары басты.

Бөлім 7 — Бұл жайт психотерапия қажеттілігіне алып келеді.

Бұл тараудағы және жоғарыда көрсетілген барлық материалдар – бұл мақаланың құрауышы: білім, диагностикалық көзқарас, биологиялық контекст және бұрын сөзбе-сөз айтылмаған үлгіге тіл табу. Бұл ештеңе травма терапиясы емес. Балалық шағындағы қорлаудан (жыныстық, физикалық немесе эмоционалдық) туындаған күрделі травма – бұл тек қосымша препараттар, дем алдыру тәсілдері немесе жақсы жазылған тарау арқылы шешілетін мәселе емес. Оған травмаға арналған психотерапия қажет, және бұл осы тараудың соңына қосылатын сәйкестеме емес – бұл бүкіл тарау сілтейтін нақты келесі қадам.

Бұл адамға терапевт қажет.

Травмаға арналған ең тиімді әдістер, жалпы сөйлесу терапиясынан бөлек: EMDR (көз қозғалтылған сезімталдыру және қайта өңдеу), CPT (когнитивтік өңдеу терапиясы), ұзақ мерзімді әсер, денелік тәжірибе немесе сенсорлық-моторлық психотерапия – бұл әдістер денеде сақталып қалған травмаға арналған. IFS (ішкі отбасы жүйесі) – бұл әдіс, ол күрделі, даму кезеңіндегі травмалармен жұмыс істейтін адамның өмірінде туындаған түрлі "бөліктер"мен қалай жұмыс жасайтынына байланысты, сондықтан бұл әдіс осы типтегі травмаларға кеңінен қолданылады. Жалпы терапевт, ерекше травма бойынша білімі жоқ адам көптеген мәселелерде көмектесуге қабілетті болуы мүмкін, бірақ бұл жұмыс арнайы травма емдеу саласында сертификаты бар және тәжірибесі мол маманның көмегімен тиімдірек жүзеге асырылады. Мүше терапевттен күрделі травмамен жұмыс істейтін кезде қандай тәсілдерді қолданатынын және олардың практикасының қанша бөлігі травмаға арналғанын сұрау әңгімеге сай және күтілуі тиіс.

Бөлім 5-ке сәйкес, медициналық көмек қажет болса, ең алдымен медициналық тұрақтандыру; негізгі қолдау арқылы – өзара түсінісуді орнату; және осы кітапхана ұсынатын буферлік ресурстар арқылы – физиологиялық тұрақтандыру, әдетте, ең қиын психологиялық травмаларды зерделеуден бұрын жүзеге асырылады, оның орнына емес. Травмаға қатысты білімі бар терапевт әдетте, алғашқы сеанста дереу психологиялық процестерге кіріспейін, осы тәртіпті тексереді.

Кәсіби психотерапия сіздің тұрғылықты жеріңізде қол жетімді болмаған кезде.

Бұл материалды оқыған көптеген адамдар үшін травмамен білікті терапевтке қол жеткізу мүмкін емес – себебі, қажеттілік бар, бірақ географиялық жағдай, құны немесе елдегі саяси немесе діни жағдайлардың салдарынан, травма туралы ақпарат беру, соның ішінде отбасы мүшесінен келген зорлық-зомбылық туралы айту, ашық түрде айту өте қауіпті болуы мүмкін. Бұл кемшілік нақты және оны тікелей шешу керек, себебі бұл тараудағы кеңестер

көп жағдайда оларға ең көп көмек қажет адамдар үшін қол жеткізілмей қалды.

⚠ САҚТАҢЫЗ

Онлайн және телемедицина терапиясы шекаралар арқылы кең көлемде қолжетімді және бұл травмамен айналысатын мамандалған терапевтке қатысудың қауіпсіз, заңды жолы болуы мүмкін, егер жергілікті тұрғылықты қолайлы нәрсе болмаса. Бірақ бұл автоматты түрде барлық жерлерде заңды немесе қауіпсіз емес, және осы сияқты мәселелерді бастамасбұрын тексеру керек – шекарааралық телемедицина, деректердің құпиялылығын қорғау және тіпті белгілі тақырыптарды (зорлық-зомбылық, отбасылық даулы жағдайлар немесе саяси немесе діни сезімтал мәселелерді қозғау) талқылау кейбір юрисдикцияларда заң бұзушылыққа алып келуі мүмкін, терапияның өзінен тәуелсіз. Жергілікті заңдылықты және барлық тиісті тәуекелдерді тікелей тексеру қажет – жергілікті адвокат арқылы, сенімді жергілікті көздерден немесе Recovery Kernel-дің "Әлемдік заңдық аспектілер" сериясы бойынша, егер ондай нұсқаулық бар болса, басқа елде орналасқан платформа автоматты түрде қауіпсіз нұсқа деп санамас бұрын.

Кәсіби психотерапия шынайы түрде қол жеткізілмейтін болса – қаржылық себептермен, географиялық жағдай бойынша немесе ашық түрде жүргізу қауіпті болса – кітаптар өзін-өзі дамытудың заңды және қуатты тәсілі болып табылады, бұл тек құнаралы шешім емес. Бұл кейде "кітаптерапия" деп аталады, және оның травмаларды емдеуге қатысты нақты фактілерге негізделген дәлелдері бар. Бұл білікті травматологтың ұсынатын нәрсені алмастыра алмайды, әсіресе терең психологиялық жұмыстарда, бірақ бұл өзіңді-өзің жазудың нақты жолы болуы мүмкін – тілді, негізгі қағидаттарды дамыту және осы жағдайда жалғыз еместігің туралы сезімді қалыптастыру, бұл әдетте басқа шараларға дейін қажет болады. Дене емделу процесі басталуы мүмкін. Белгілі бір деректерге сүйенгенде, күрделі травмамен күресу үшін қолданылатын негізгі материалдарға Бессел ван дер Колктың "The Body Keeps the Score" кітабы, Пит Уокердің "Complex PTSD: From Surviving to Thriving" кітабы және Линдси Гибсонның "Adult Children of Emotionally Immature Parents" кітабы жатады. Алайда, белгілі бір басылымдардың қолжетімділігі, аудармасы және тіпті заңдылығы елдер бойынша әртүрлі болуы мүмкін, сондықтан оларды жергілікті тұрғындарға сұрап білу керек, тек болжауға болмайды.

🛡 ҚОРҒАЛЫҢ

Егер терапия қазір қол жетімді болмаса, бұл осы тарауда сипатталған жұмыстар сізге қол жеткісінбес деген сөз емес – бұл басталу нүктесі басқаша болуын білдіреді. Бір өңірдегі кітапты жалғыз оқу, онда бұл әңгіме құпия сақталуы тиіс болса да, ол сіздің жұмыс істеуіңізді көрсетеді. Бұл маңызды.

🛡 ҚОРҒАЛЫҢ

Сізге болғанның бәрі сіздің кінәңіз емес, ол қандай түрде болғанына және кім себеп болғанына қарамастан. Егер зат болса да, ол ешқашан нақты проблема емес – бұл сіздің жүйке жүйесінің бастау алған мәселені шешуге жасаған ең жақсы әрекеті. Протокол 37 сізден сұрағандай, оны анық айту – бұл жұмыстың соңы емес. Бұл жақсы травма терапевтісі сізбен бірге аяқтағын жұмыстың дұрыс басталу нүктесі.

БӨЛІМНІҢ АЯҚЫ – ЖАҒАТЫН ТРЕМЕНДІ ӘРІ ЗӘРДІ КЕПТЕЛЕР МЕН ЕСЕРТУШІ ЗАПОСТАР.

Бұл білім беру ресурсы, ол психологиялық травмаға арналған терапияның орнына қолданылуы мүмкін емес.

Кризистік ресурстар: findahelpline.com (өзіне қол жұрту және кризис желісі, қоңырау немесе мәтін арқылы) | RAINN ұлттық жыныстық зорлық-соғыс желісі: 1-800-656-4673 | Кризистік хабарлама: HOME деген сөзді 741741 номеріне жіберіңіз.